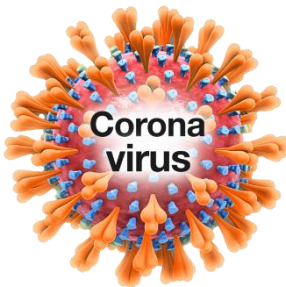
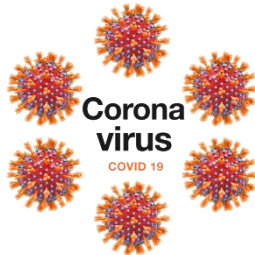


**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Coronavirus) နှင့်
ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ**
(၁၆-၃-၂၀၂၀)ရက်နေ့တွင်ရရှိသည့်အချက်အလက်

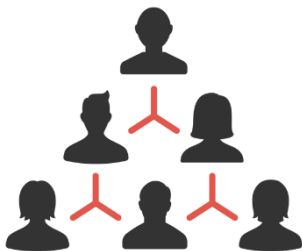


ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့သည် ကြီးမားသည့်
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပြီးလူအများအပြားနှင့်
တိရစ္ဆာန်များကိုနာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်လူများကိုနေထိုင်မကောင်း
ဖြစ်စေနိုင်သည့်ပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအုပ်စုထဲမှလူအများကို
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေသည့်ပိုးတစ်မျိုးကို
ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ဟုခေါ်သည်။



ကိုဗစ်-၁၉ သည်လူတစ်ဦးမှ
နောက်တစ်ဦးသို့ကူးစက်သွားနိုင်သည်။



ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိနေသောသူသည် -

- ချောင်းဆိုးနိုင်သည်
- အဖျားရှိနိုင်သည် - ဒီအချိန်တွင်ကိုယ်ပူချိန်အမှန်တကယ် ပူတက်လာမည်
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲမည်



အအေးမိသူများ နှင့် တုပ်ကွေးရှိသူများတွင်လည်း ထိုလက္ခဏာများရှိသည်ကိုသိထားရန်အရေးကြီးပါသည်။



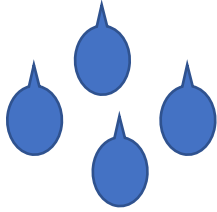
ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိသည့်အချို့သောသူများက နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။



သို့သော် ထိုသူတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်ခဲ့ဖြစ်သည်။

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

လူတစ်ဦးသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသူတစ်ဦးထံထောက် ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေပြီးနောက် နေမကောင်းဖြစ်ရန် (၁၄)ရက်ကြာနိုင်သည်။



လူတစ်ဦးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည့်အခါ အောက်ပါ အကြောင်းတို့ဖြင့် ပစ္စည်းပစ္စယများ ၊ အနီးရှိလူအများ ထံသို့ အရည်အစက်များယုံနဲ့စေနိုင်သည်။



• ချောင်းဆိုးခြင်း

• နှာချေခြင်း



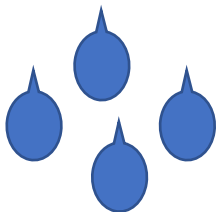
• စကားပြောခြင်း

• လက်ဆွဲနှုတ်ခြင်းအစရှိသဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း

• မိမိမတိုင်မီ တစ်စုံတယောက်ထိထားသော အရာဝတ္ထုများ (သို့) မျက်နှာပြင်များကို ထိမိခြင်း



အရည်အစက်များသည်လူတစ်ဦး၏ နှာခေါင်း (သို့) ပါးစပ်မှထွက်ရှိလာသည့် အလွန်သေးငယ်သောအရည်အစက်များဖြစ်ပါသည်။



ထိုအရည်စက်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါဝင် နိုင်ပါသည်။

မျက်နှာပြင်များနှင့်ပစ္စည်းပစ္စယများမှာ



- စားပွဲများ

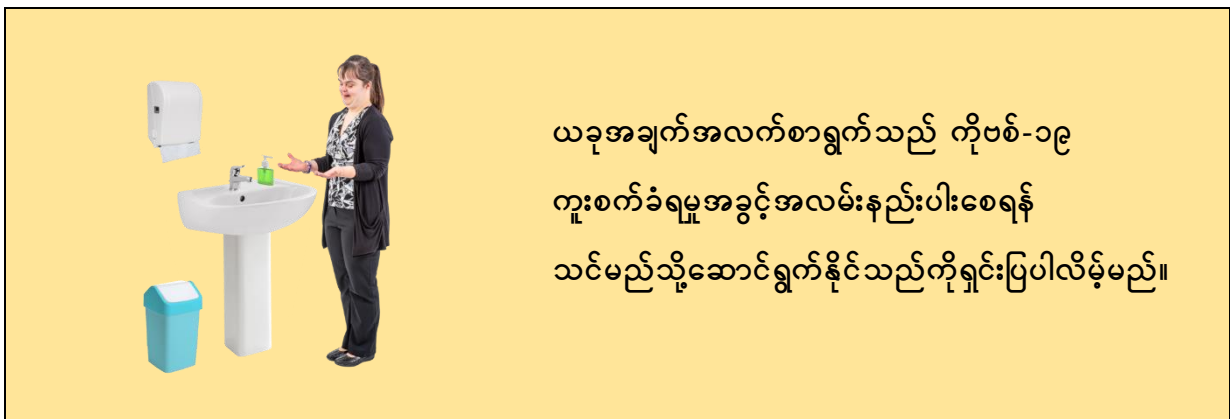


- ရေချိုးခန်းလက်ဆေးခွက်

- မီးဖိုချောင်စားပွဲများ



- တံခါးလက်ကိုင်နေရာများ



ယခုအချက်အလက်စာရွက်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရမှုအခွင့်အလမ်းနည်းပါးစေရန် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကိုရှင်းပြပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုယ်ကိုနှင့်တခြားသူများကို ကိုဗစ်-၁၉ မှကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ



ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်ပွားမှုကိုရပ်တန့်နိုင်ရန်လူတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရေးကြီးသောအရာများရှိပါသည်။

သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်သည်များမှာ-



- အအေးမိခြင်း (သို့) တုပ်ကွေးကြောင့် နေမကောင်းသူများနှင့်အဝေးတွင်နေပါ။



- နေမကောင်းဖြစ်လာသည်ကိုခံစားရလျှင်အိမ်တွင်နေပါ။



- ချောင်းဆိုး/နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုတစ်ရှူးဖြင့်အုပ်ပြီးကာပါ။

- သင်သုံးသောမည်သည်တစ်ရှူးကိုမဆိုလွှင့်ပစ်ပါ။



- သင့်တွင်တစ်ရှူးမရှိလျှင် တံတောင်ဆစ်အတွင်းသို့ချောင်းဆိုး/နှာချေပါ။



သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာ ၊ ရေတို့ဖြင့်အနည်းဆုံး ၂၀စက္ကန့် (၂၀)ဆေးရန်သေချာပါစေ။

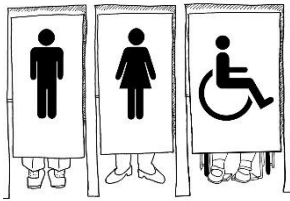


• ချောင်းဆိုး/နှာချေပြီးသည့်အခါ

• နှာခေါင်းမှနှပ်ညှစ်ပြီးသည့်အခါ



• အစားအသောက်မစားမှီ (သို့) မကိုင်တွယ်မှီ



• အိမ်သာသုံးပြီးသည့်အခါ



• ကလေးများကိုကူညီပေးပြီးသည့်အခါ
ကလေးနှာခေါင်းကိုသုတ်ပေးပါ။



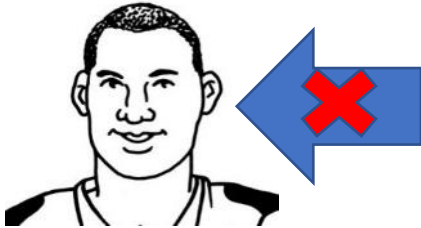
• နေမကောင်းသူများကိုပြုစုဆောင်ရွက်ပြီးသည့်အခါ



ရေ (သို့) ဆပ်ပြာမရှိလျှင်
လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုသုံးနိုင်ပါသည်။

သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နောက်ထပ်အရေးကြီးသော
အရာမှာ အောက်ပါတို့ကို မထိတွေ့နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

- မျက်လုံးများ
- နှာခေါင်း
- ပါးစပ်



သင်အသုံးများသည့် ပစ္စည်းများ နှင့် မျက်နှာပြင်များကို
သန့်ရှင်းခြင်းသည်လည်းကောင်းသောစိတ်ကူးအကြံဖြစ်ပါ
သည်။



ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသောမည်သည့်
မေးခွန်းများကိုမဆို ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း Healthline
ကိုခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

0800 358 5453

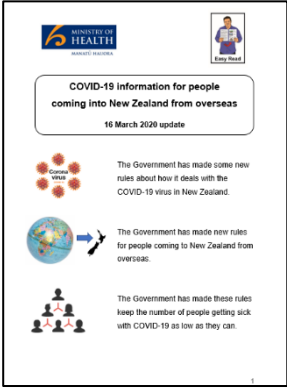


Healthline သို့ဖုန်းဆက်ရန်သင့်အားငွေကြေး
ကုန်ကျမည်မဟုတ်ပါ။



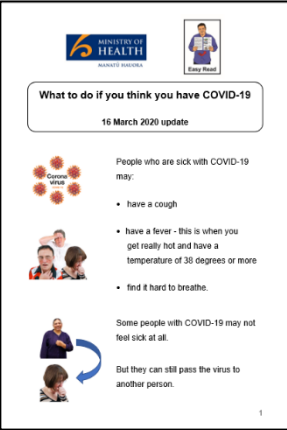
Healthline ကို နေ့ရောညပါ အချိန်တိုင်းဖွင့်ထားပါ
သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်များအကြောင်း နောက်ထပ် Easy Road ကိုဘယ်နေရာများမှာရှာတွေ့နိုင်မလဲ

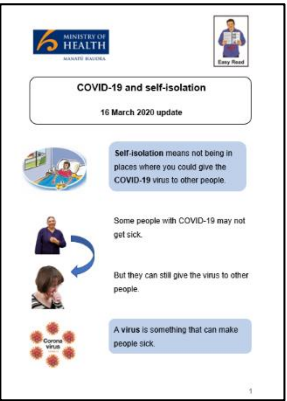


အောက်ပါအမည်များဖြင့် နောက်ထပ်အချို့သော Easy Road အချက်အလက်စာရွက်များရှိပါသည်။

- နိုင်ငံရပ်ခြားမှာနယူးဇီလန်သို့လာရောက်ကြသည့် သူများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ အချက်အလက်များ



- သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ထင်လျှင်ဘာလုပ်ရမလဲ
- ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုအခြားသူများနှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



Easy Read အချက်အလက်စာရွက်များကို ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။



www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus



ယခုအချက်အလက်များကို Easy Road အတွက်
Make It Easy service of People First New
Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi မှ
စီစဉ်၍ ဘာသာပြန်ထည့်သွင်းထားပါသည်။



ယခုအထောက်အထားတွင်စီစဉ်သောစိတ်ကူးအကြံများ
သည် First New Zealand Inc. Ngā Tāngata
Tuatahi ၏စိတ်ကူးအကြံများမဟုတ်ပါ။



Make It Easy အဖွဲ့သည်အောက်ဖော်ပြပါအဖွဲ့တို့မှ
ပုံရိပ်များကိုသုံးစွဲထားပါသည်။

- Changepeople.org



- Photosymbols.com



- [Sam Corliss](#)



- [Steve Bolton](#)